

วิธีออกกำลังกายลดน้ำหนักที่ถูกต้องทั้งสุขภาพดีและไม่โทรม

ออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น ดังนี้

- 1.ความทนทาน (Endurance) ช่วยให้หัวใจแข็งแรง เพื่อร่างกายจะได้ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ดีขึ้น และไม่เหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรมหนัก ๆ
- 2.ความแข็งแรง (Strength) ช่วยให้แบกของหนัก ออกแรง รวมทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
- 3.การทรงตัว (Balance) ช่วยให้ทรงตัว รวมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่หกล้มได้ง่าย
- 4.ความยืดหยุ่น (Flexibility) ช่วยให้ยืดตัว เอี้ยวตัว หรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ง่ายขึ้น

เคล็ดลับที่ 1 ทำ Food Diary

คือจดบันทึกทุกอย่างที่ท่านในแต่ละวัน ทั้งประเภทและปริมาณอาหารต้องจดตามจริงนะคะ พอดครบสัปดาห์ก็ให้ส่งการบ้านมานั่งดูด้วยกันจะเห็นเลยว่าอาหารส่วนมากที่ท่านเป็นอาหารตามใจปากทั้งนั้น ท่านเพราะอยากไม่ใช่เพราะหิว แคลอรีสูง มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อย”

เคล็ดลับที่ 2 ปรับพฤติกรรมกรกิน

ถ้าเป็นคนทานเก่ง ทานจุจิบทั้งวัน ก็อาจจะเริ่มจากเปลี่ยนจากขนมขบเคี้ยวเป็นหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลหรือผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำก่อน แล้วค่อยๆ ลดปริมาณลง หรือถ้าชอบดื่มชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมก็อาจจะลองลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม หรือ เปลี่ยนเป็นชนิดที่ให้พลังงานน้อยลงก็ช่วยได้

เคล็ดลับที่ 3 การออกกำลังกายลดความอ้วน

วิธีออกกำลังกายลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนของเรา ดังนี้ค่ะ

Basal Metabolic Rate คือ อัตราการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือจำนวนแคลอรีขั้นต่ำที่ร่างกายใช้ในชีวิตแต่ละวัน ดังนั้นการคำนวณ BMR จะช่วยให้ทราบปริมาณแคลอรีที่แต่ละคนต้องการต่อวัน เพื่อการลดน้ำหนักได้

การออกกำลังกายลดน้ำหนัก คือ กิจกรรมที่ดึงพลังงานไขมันส่วนเกินออกมาใช้ ในสภาวะที่หัวใจมีอัตราการเต้น 130-150 ครั้งต่อนาที (ขึ้นอยู่กับเพศและวัย) เป็นเวลา 15-45 นาที วิธีออกกำลังกายที่แนะนำ กิจกรรมแนะนำ เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน

การออกกำลังกายเพื่อความกระชับ คือ กิจกรรมที่อวัยวะส่วนนั้นๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในท่าหนึ่งๆ หลายๆ ครั้ง หรือ เกร็งอวัยวะส่วนนั้นๆ เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดอาการล้า และดึงของกล้ามเนื้อ เช่น วิธีออกกำลังกาย ที่เน้นการสร้างเสริมความแข็งแรงให้โครงสร้างร่างกาย (Pilates) หรือเวทเทรนนิ่ง การออกกำลังกายที่ใช้แรงต้าน(Weight Training)

การออกกำลังกายลดน้ำหนัก และเพิ่มความกระชับไปพร้อมกัน เช่น วิธ้ออกกำลังกาย ที่นำท่าของ การชกมวยมาประยุกต์ใช้ (Boxing) โยคะร้อน (Hot Yoga) หรือ การฝึกการทรงตัวและการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว (Agility Workout)

เคล็ดลับที่ 4 ออกกำลังกายลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป

ตามธรรมชาติถ้าน้ำหนักของร่างกายเราลดลง ผิวหนังของเราจะค่อยๆ หดตัวลง เพราะชั้นไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณน้อยลงค่ะ ถ้าน้ำหนักลดเร็วเกินไปจะเกิดภาวะนั้นอยู่แล้ว เพราะผิวของเราหดตามไม่ทัน ดังนั้นการเร่งออกกำลังกายลดน้ำหนักให้เร็วที่สุด อาจไม่ถูกวิธี แต่ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ เป่าให้เพียงพอในแต่ละวันก็ช่วยให้รู้สึกสดชื่นไม่โทรม และเสริมด้วยการออกกำลังกาย เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผิวหนัง กระชับ

เคล็ดลับที่ 5 สำคัญที่สุดคือใจของเรา

ผลเสียของการออกกำลังกายหักโหมเกินไป

1. อัตราการเต้นของหัวใจ
อัตราการเต้นของหัวใจผู้ชายปกติจะอยู่ประมาณ 70-90 ครั้งต่อนาที นักกีฬาจะอยู่ที่ 40-50 ครั้งต่อนาที ในกรณีที่ออกกำลังกายมากเกินไปอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้เราเหนื่อยง่ายกว่าเดิมนั่นเอง
2. ระบายน้ำผิวกาย
โดยทั่วไปหลังการออกกำลังกายก็จะระบายน้ำอยู่แล้ว เนื่องจากสูญเสียเหงื่อในร่างกายมาก ซึ่งส่วนมาก คือน้ำ นิดหน่อยก็แก้กระหายได้แล้ว แต่ถ้ายังกระหายน้ำมาก แต่บ่อยกว่าปกติ แสดงว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำแล้ว ทางที่ดีควรจิบน้ำไปทีละนิด ไม่ควรกินน้ำทีละมากๆ
3. กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย
ปกติร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองหลังจากอาการอ่อนเพลีย และปวดเมื่อยต่างๆ ภายใน 1-2 วันหลังออกกำลังกาย หากมากกว่านั้นควรพักให้นานกว่านั้นเพื่อฟื้นฟูตัวเองให้เต็มที่
4. นอนไม่หลับ
โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะทำให้นอนหลับได้ดีแล้ว หากออกกำลังกายมากเกินไปจะทำให้นอนไม่หลับ เพราะระบบการหลั่งฮอร์โมนในร่างกายถูกกระตุ้น ทำงานมากเกินไป และการนอนไม่หลับจะส่งผลต่อการฟื้นฟูร่างกายโดยตรงนั่นเอง
5. รู้สึกกดดัน
การออกกำลังกายที่พอดีจะทำให้จิตใจสงบและเบิกบานขึ้น ซึ่งถ้าหากผลที่คุณได้รับคือความเครียดหรือรู้สึกกดดัน แสดงว่าคุณกำลังหักโหมออกกำลังกายมากเกินไป นั่นเป็นเพราะมุมมองของการออกกำลังกาย เปลี่ยนไปทั้งนี้ตัวคุณเองอาจจะไม่รู้สึกว่าอารมณ์ของตัวเองเปลี่ยนไป ลองถามคนรอบข้างดู ถ้าออกไปในทางเดียวกับ เราก็ควรต้องพักผ่อนแล้ว
6. ป่วยบ่อย

การหักโหมนอกจากจะทำให้อาการบาดเจ็บรุนแรงแล้ว ยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลงด้วยส่งผลให้อ่อนเพลียง่าย จึงทำให้ป่วยง่ายขึ้นเอง ดังนั้นจึงควรลดการออกกำลังกาย และทานอาหารพวกวิตามินเอะๆ

7. เจ็บป่วยง่ายขึ้น

นอกจากจะบาดเจ็บมากขึ้นแล้ว อาการบาดเจ็บที่ผ่านมากำเริบได้ง่ายขึ้นด้วย เพราะร่างกายไม่มีเวลามากพอที่จะซ่อมแซมและฟื้นฟูกลับมาปกติ ซึ่งอาการเหล่านี้อาจส่งผลในระยะยาวร้ายแรงถึงอัมพาตได้ ถึงแม้ในสมองของคุณคิดว่ายังสามารถออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ในความเป็นจริงผลลัพธ์ของมันอาจตรงกันข้าม ดังนั้น ก่อนที่เราจะออกกำลังกายต่อ ลองถามความรู้สึกและเช็คสภาพร่างกายของตัวเองให้ดีก่อนที่จะออกกำลังกายเพื่อเป็นผลดีต่อตัวเราเองในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แหล่งข้อมูล

1. pobpad.ออกกำลังกายอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2563]
จาก : <https://www.pobpad.com/ออกกำลังกายอย่างไรให้ดี>
2. cigna.คุณหมอแนะ วิธีออกกำลังกายลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ทั้งสุขภาพดีและไม่โหม.[อินเทอร์เน็ต].
[สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2563] จาก : <https://www.cigna.co.th/คุณหมอแนะวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งสุขภาพดีและไม่โหม>
3. microbiology-asia.ผลเสียของการออกกำลังกายหักโหมเกินไป.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2563] จาก : <https://microbiology-asia.com/7-ผลเสียของการออกกำลังกาย>